



**Esalen® Massage**

Die Kunst, Ganzheit zu berühren



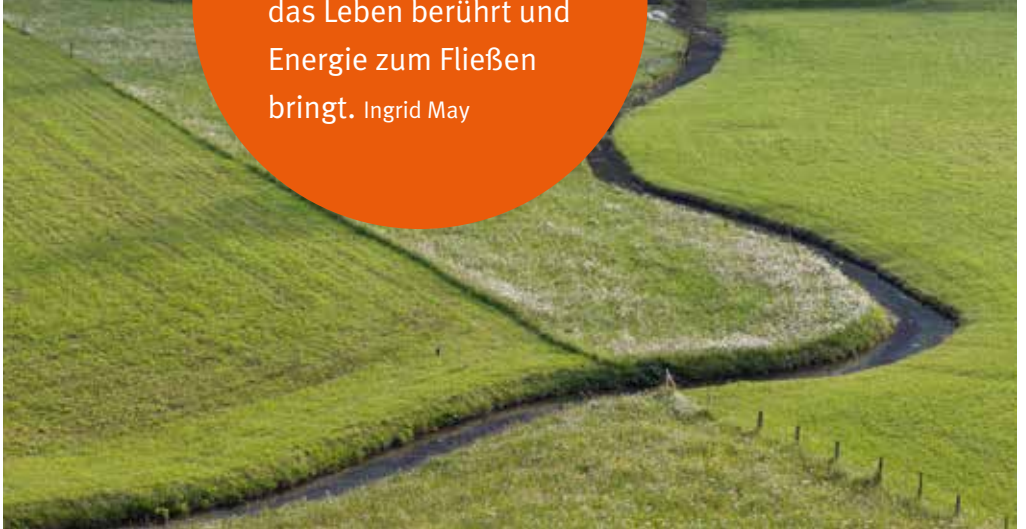
Das Geheimnis von Esalen Massage ist, dass wir eine tiefe Ebene der Präsenz verkörpern und sie in unsere berührenden Hände übertragen.

*Perry Holloman*





Berührungsqualität  
ist die Sprache, die  
das Leben berührt und  
Energie zum Fließen  
bringt. Ingrid May



# Was ist Esalen Massage?

Die Esalen Massage ist in den USA beheimatet und wurde in den letzten 50 Jahren am Esalen Institute in Kalifornien entwickelt. Esalen Massage ist eine sanfte, bewusste und strukturierte Berührung am ganzen Körper. Langanhaltende Dehnbewegungen, leichtes Wiegen und tiefe Strukturarbeit im Muskelgewebe sind zusammen mit dem energetischen Ausbalancieren des Körpers Bestandteile einer Esalen Massage. Lange, langsame Streichungen über

*Langanhaltende Dehnbewegungen, leichtes Wiegen und tiefe Strukturarbeit im Muskelgewebe*

den ganzen Körper lassen einen achtsamen Kontakt entstehen. Dabei können mentale und emotionale Blockierungen aufgespürt werden, die sich oft unbewusst in Körperhaltungen und Bewegungen widerspiegeln. Esalen Massage hat zahlreiche positive Auswirkungen auf das körperliche, energetische und emotionale Empfinden unserer KlientenInnen.

## Essenz

Unsere Intention ist von entscheidender Bedeutung, wenn es um die Frage geht, auf welcher Ebene wir arbeiten.

Als Akupunkteurin können wir das Meridiansystem verstehen und durch bewusste Stimulation oder Entspannung bestimmter Punkte den Energiefluss der Klienten stark beeinflussen. Im Gegensatz dazu wird z.B. ein Lymphdrainage-Therapeut anderen Bahnen folgen und eine Rolferin wiederum an den tiefen Faszien ansetzen, die ihre eigene Landkarte haben. Jeder Ansatz hat seine Gültigkeit und kann als Folie gesehen werden, die auf den Körper projiziert wird.

*Nicht die Methode, sondern unsere Intention ist von entscheidender Bedeutung*

Anstatt eine Methode, wie häufig deklariert, als die Beste oder gar einzig Richtige anzusehen, können wir uns die verschiedenen Ansätze als durchsichtige Folien vorstellen, die übereinander liegen können, da sie verschiedenen Ebenen oder physiologische Systeme ansprechen.

Die Esalen Massage ist seit ihrer Entstehung eklektisch, d.h. die verschiedensten Methoden der Körperarbeit werden in den Rahmen der langen Streichbewegungen, Dehnungen und sanftes Wiegen (rocking) integriert.

Wesentlicher als die Methode oder Technik erscheint

jedoch die Qualität der Präsenz und der persönliche Kontakt des Körpertherapeuten, in dessen Händen jeglicher Ansatz entweder zur reinen technischen Behandlung oder kreativen Heilkunst werden kann.

Im tiefsten Sinne kann die Esalen Massage der Möglichkeit dienen, Körper und Geist so tief zu entspannen und loszulassen, dass der Zugang zu dem, was wesentlich und unsere tiefere Natur ist, geöffnet wird.

Durch die Feinfühligkeit und Präsenz unserer Hände und unseres Feldes strahlen wir eine Haltung von Respekt und Wertschätzung aus, die es unseren KlientInnen erlaubt, sich fallenzulassen, zu vertrauen und sich zu gönnen. Im haltenden Raum der Massage kann sich unser Massagepartner seiner eigenen Prä-

senz bewusst werden, einem tiefen Gefühl von "Sein" und Essenz, jenseits der Fluktuationen der Gedanken und Gefühle.

Dies ist eine Einladung, die wir als Gebende in unserem Bewusstsein halten können. Natürlich erleben nicht alle Menschen in jeder Sitzung diese tiefe Dimension. Wenn wir uns jedoch als Gebende so tief einstimmen, ist die Möglichkeit einer derart tiefen Selbsterfahrung möglich. So wird die Sitzung zu einer Meditation und Inspiration für Gebende und Empfangende.

*Präsenz, Respekt,  
Wertschätzung, Einladung*

## Der Long Stroke

Das zentrale Element der Esalen Massage ist der Long Stroke – die lange, verbindende Streichbewegung über den ganzen Körper. Sie dient der Integration aller Körperstrukturen und der Bewusstwerdung der somatischen Aspekte. Durch den Zugang über die Hautoberfläche fördert die Esalen Massage das Gleichgewicht zwischen Parasympathikus und Sympathikus und wirkt beruhigend und ausgleichend auf das Nervensystem.



# Tiefenbindegewebsarbeit

Neben den langen Streichbewegungen werden mit Tiefenbindegewebsarbeit auch die Faszien- und Muskelsysteme mitbehandelt. Verspannungen können so bis in die Tiefe gelöst werden, und Bewegungseinheiten werden zu ihrer ursprünglichen Funktion zurückgeführt.

*Fliessende Langsamkeit gibt Raum für Neuorientierung*

Die Tiefenbindegewebsarbeit der Esalen Massage zeichnet sich durch ihre fließende Langsamkeit und den Miteinbezug der sen-

sorischen Empfindung des Klienten aus. Der Klient bestimmt Tiefe und Druck und behält so die Kontrolle über den Sitzungsverlauf. Dabei übt der Behandler den Druck nicht mittels Muskelkraft aus, sondern lässt sich mit Hilfe der eigenen Schwerkraft in die zu lösenden Strukturen einsinken. Die fasziellen Bindegewebsstrukturen erhalten ihre Gleitfähigkeit zurück, der Stoffwechsel und der Wasseraustausch des Gewebes wird erhöht.

# Feld der Achtsamkeit

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Esalen Massage ist die geistige Haltung der Behandlerin. Die Sitzungen werden in einem Feld der Achtsamkeit und Präsenz ausgeführt. Emotionale und körperliche Prozesse dürfen sich zeigen. Stillpunkte zu Beginn, während und am Schluss der Sitzung helfen, den Aspekt der Integration nicht nur körperlich, sondern auch geistig-seelisch zu unterstützen. Passive Dreh- und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen sowie leichte Schaukelbewegungen vervollständigen die Techniken der Esalen Massage.



# Ein Weg zu sich und zum Du

Esalen Massage ist eine somatische Körperarbeit, die sich kontinuierlich weiterentwickelt. Die Essenz der Esalen Massage liegt in der Bewusstheit und der Präsenz, mit der die Massage ausgeführt wird.

Esalen Massage versteht sich als eine Form der Kommunikation, als sensorische und somatische Lernerfahrung, als Meditation, als Ausgleich des Energieflusses und als praktische Anwendung bei schmerzenden und verspannten Muskeln.

Die Methode ermöglicht eine Tiefenentspannung, bei der man in tiefen Kontakt mit sich selbst kommen kann.

Perry und Johanna Holloman bieten in Kooperation mit der Esalen Massage and Bodywork Association, Esalen Institute, Kalifornien, eine qualifizierte Ausbildung in Esalen Massage an.

Die Ausbildung ist für alle Personen geeignet, die an kreativer Berührung zwischen Körper und Seele interessiert sind: von professio-

## *In Kontakt mit sich selbst*

nellen KörperarbeiterInnen, die Esalen Massagen in ihre Arbeit integrieren möchten, über aufgeschlossene Interessierte, die erforschen wollen, ob die Esalen Massage ein möglicher Berufsweg für sie ist, bis hin zu Menschen, die sich entspannen möchten oder anderen helfen wollen, dies zu tun.

Im Rahmen von weiterführenden Supervisionen und Advanced-Trainings können die eigenen Fertigkeiten und das Wissen über die Esalen Massage kontinuierlich weiterentwickelt werden.

Ziel der Ausbildung in Esalen Massage ist es, den Teilnehmenden zu kompetenten Esalen Massage Practitioner auszubilden. Die Weiterbildung findet in 3 Blöcken statt, in denen ein grundlegendes ganzheitliches Wissen über die Esalen Massage vermittelt wird. Dazu lernen die Teilnehmenden während der Grundausbildung die physische, emotionale, mentale und intuitive Ebene der Esalen Massage kennen.

# Die Ausbildung

## **Ausbildungsumfang, Abschluss und Zertifizierung**

Die Esalen Massage Ausbildung umfasst 200 Kontaktstunden und 60 Stunden Praktikum.

Die 200 Kontaktstunden sind aufgeteilt auf 3 Blöcke à 9 Tagen. Das Praktikum besteht aus 30 Übungsbehandlung, die in den eigenen Räumen nach dem letzten Ausbildungsblock ausgeführt und protokolliert werden.

Nach dem Abschluss der 3 Ausbildungsblöcken und dem Praktikum, werden die Studierenden zur Zertifizierungsmassage zugelassen. Diese darf nicht später als 6 Monate nach dem letzten Ausbildungstag erfolgen.

Das Mindestalter am Prüfungsdatum beträgt 18 Jahre.

Das Abschlusszertifikat ermöglicht die internationale Zertifizierung als Esalen® Massage Practitioner EMBA (Esalen® Massage and Bodywork Association, Esalen® Institute USA).

Für die Registrierung bei EMR/ASCA sind zusätzlich 150 h medizinische Grundlagenkurse notwendig.





## Einführungskurs

*(fakultativ, aber empfohlen)*

Der Einführungskurs dient als Schnupperwochenende und Entscheidungshilfe, ob die Ausbildung als Ganzes besucht werden möchte. An 2 Tagen werden die grundsätzlichen Techniken der Esalen Massage unterrichtet. Diese beinhalten lange, einfühlsame Streichbewegungen verbunden mit spezifischer Arbeit an Muskeln, Bindegewebe und Gelenken. Dadurch wird dem Massagepartner ein ganzheitliches Körpergefühl vermittelt.

## Kursinhalte

- Die wichtigste Technik der Esalen Massage: die langen Streichbewegungen (long strokes)
- vollständige Massage in Bauch- und Rückenlage
- die heilsame Qualität der Berührung, die jede Esalen Massage prägt



## Esalen Massage Ausbildung Block 1

Im ersten Ausbildungsblock werden die Grundtechniken der Esalen Massage vermittelt. Bereits nach diesem Block sind StudentInnen in der Lage, eine Ganzkörper-Massage von 60-90 Minuten zu geben, die v.a. aus den langen, wohltuenden Streichungen besteht, wofür die Esalen Massage so berühmt ist. Besonders wichtig in diesem Kursteil ist das Verstehen der Philosophie der Esalen Massage. Deren Essenz besteht darin, dass der Practitioner auf eine solch aufmerksame Weise präsent ist, dass ein Eintauchen in das Sein für den Empfänger und den Gebenden der Massage geschehen kann. Im Unterricht wird vermittelt, wie der Practitioner einen Raum voller Vertrauen und Sicherheit im Kontakt mit dem Klienten schaffen kann. Innerhalb dieses „haltenden Raums“ werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, und innere Einsichten, Gefühle oder Erfahrungen der Quelle unseres authentischen Wesen kommen in Fluss.



## Kursinhalte

- Gestaltung des Vorgesprächs mit dem Klienten
- Vorbereitung des Raums, Tisches und Lagerung des Klienten mit Variationen von Rollen, Kissen und Tüchern je nach Beschwerdebild
- Lange Streichbewegungen (long strokes)
- Grundstreichungen und Dehnungen im Nackenbereich
- Einführung Gelenkmobilisation
- Einführung Hände und Füße
- Grundmassage des Bauchbereichs
- Energetisch sorgfältiger Abschluss der Massage
- Philosophie der Esalen Massage: Achtsamkeit, Präsenz, Kontakt, „haltender Raum“
- Die „4 Ebenen“ des Kontakts bei der Esalen Massage
- Lernen der Bewegungsfolge und Dehnung (Froschhaltung). Massage in dieser Position, bei der das Bein des Klienten in der Bauchlage angewinkelt ist

## *Esalen Massage Ausbildung*

### **Block 2**

Esalen Massage wurde in Kalifornien am Meer entwickelt, und die Studenten lernen den rhythmischen Fluss der Wellen mehr und mehr zu verkörpern und in ihren langen Streichbewegungen dem Klienten zu vermitteln. Dadurch wird eine Tiefenentspannung eingeladen, in der die Selbstheilungskräfte angeregt werden und ein Loslassen von überaktiven Gedanken geschehen kann.

Nach diesem Block sind StudentInnen ausserdem in der Lage, grössere Bewegungen in die langen Streichungen zu integrieren und Dreh-Dehnungen der Wirbelsäule anzuwenden, um die typischen Schmerzbereiche wie Lendenwirbel, Hüfte und Schultern zu behandeln. Passive Gelenkbewegungen kombiniert mit tiefer Bindegewebsarbeit in verschiedenen Positionen der KlientInnen vermitteln dem Empfangenden das Gefühl der Geborgenheit, des Getragenseins und Genährtwerdens. Diese mit-menschlichen und psychologischen Aspekte der Esalen Massage verwandeln die Körperarbeit vom Handwerk in eine Heilkunst, die den ganzen Menschen mit Leib und Seele berührt und zu einer inneren Reise der Selbsterkundung einlädt.

### **Kursinhalte**

- Tiefe Arbeit auf der Körperrückseite: Schulterblatt, Rückenstrecker, Hüfte und Beine
- Integration der tieferen Techniken in die langen Streichbewegungen (long strokes) auf der Körperrückseite
- Dreh-Dehnbewegung
- Massage des Lendenwirbelbereichs
- Massage der Körperseite und Schultern
- Kreative und spielerische Elemente der Arbeit
- Tiefe Arbeit auf der Körpervorderseite (Oberschenkel, vorderer Schulterbereich)
- Tiefere Arbeit im Nacken- und Schulterbereich
- Weitergehende Gelenkmobilisation (sanftes Wiegen der Wirbelsäule)
- Umgang mit Emotionen, die bei Klienten im Verlauf der Massage ausgelöst werden
- Psychologische Grundlagen: Übertragung/ Gegenübertragung

## Esalen Massage Ausbildung Block 3

Schwerpunkt des 3. Blocks ist die Vorbereitung der StudentInnen auf die professionelle Massagearbeit. Weitere fortgeschrittene Techniken werden zur Abrundung der Ganzkörpermassage demonstriert und mit einfühlsamen und sicheren Übergängen in den Gesamtfluss integriert. Massage für bestimmte Bevölkerungsgruppen wie Schwangere, ältere Menschen und Kinder wird eingeführt.

Professionelle Ethik ist ein wichtiger Bestandteil dieser Unterrichtswoche: in gemeinsamen Diskussionen werden wir über die Asymmetrie innerhalb des Klient-Practitioner-Verhältnisses sprechen und die Wichtigkeit der genauen Reflektion darüber erarbeitet. Zudem werden Kommunikationsfähigkeiten geübt und verfeinert. Der Übergang vom Tun ins Spüren wird erforscht, so dass jede einzelne Massage zu einer besonderen Kunstform werden kann.

## Kursinhalte

- Massagearbeit an tieferen Körperstrukturen
- Seitenlage und Schwangerschaftsmassage
- Massage an älteren Menschen und für generelle Rückenprobleme in Seitenlage
- Supervidierte Ganzkörperbehandlung/Integration Übergänge und Fluss
- Üben der harmonischen Integration von allen Elementen, sowie Pausen (stilles Auflegen der Hände)
- Wiegen, leichte Schaukelbewegungen, gleichmässiger Fluss der Streichungen, verschiedene Geschwindigkeiten und verschiedene Drucktiefe (Haut, Faszien, Muskeln, Knochen), individuell auf den Klienten eingestimmt
- Professionelle Ethik und Geschäftspraxis





## Dozent/-innen



### **Holloman Perry (USA)**

*Ausbildungsleitung,  
Fortbildungen*

Perry Holloman arbeitet seit 1979 am Esalen® Institut, Kalifornien. Er ist Ausbilder in

Esalen® Massage und Gründer der Methoden Deep Bodywork® und Somatic Integration®. Derzeit entwickelt Perry die Esalen® Massage Lehrer Ausbildung und die Fortbildung in Integrativer Gestalt Praxis am Esalen® Institut.



### **Holloman Johanna (USA)**

*Ausbildungsleitung*

Diplom-Psychologin aus Deutschland; Ausbildung in «Integrative Gestalttherapie» (FPI), mehrjährige Tätigkeit

als Klinische Psychotherapeutin in freier Praxis in Hamburg und lebt seit 1996 mit Perry in Big Sur, Kalifornien. Als Körpertherapeutin und Yogalehrerin leitet sie Kurse in Esalen® Massage, Deep Bodywork®, und Yoga am Esalen Institut und in Europa. Johanna ist eine langjährige, zertifizierte Lehrerin in der Ridhwan Schule (Diamond Approach®, ein spiritueller Weg zur Selbstverwirklichung nach A.H. Almaas). Zentral in all ihrer Arbeit ist der Kontakt zu unserem essentiellen Wesen und die Entwicklung von Präsenz.



### **May Ingrid (D)**

*Ausbildung*

Als gebürtige deutsche Physiotherapeutin arbeitete sie 6 Jahre lang an einer Schule für körperlich behinderte Kinder.

Seit 1981 lebte, lernte und lehrte sie in Big Sur am Esalen® Institute und ist Teil der Esalen Healing Arts Fakultät. Ingrid ist Gründerin und Co-Direktorin der Oasis School for the Healing Arts in Buenos Aires, Argentinien, und hat einen Wohnsitz in Ulm, Deutschland. Sie leitet Seminare und Workshops auf der ganzen Welt und bringt ihr Wissen mit ihrer Liebe für das Herz in Verbindung.



### **Leve Eva-Maria (D)**

*Ausbildung*

Lebt und arbeitet in Dortmund als Heilpraktikerin in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Körperarbeit und Körpertherapie.

Sie ist zertifiziert in Esalen® Massage, Somatic Integration® (Tiefenbindegewebsarbeit) und Somatic Experiencing® (Traumaheilung nach Peter Levine). Eva ist durch EMBA anerkannte Esalen® Massage Lehrerin und betreibt die Organisation der Esalen® Massage und Deep Bodywork® Aus- und Weiterbildungen in Deutschland.

## Kursadministration



### **Doris Kahl**

Kursmanagement

Esalen Massage

Tel. Direkt 033 676 76 24

# Kientalerhof

## Schule für Körpertherapie Kiental BE, Wetzikon ZH

Der Kientalerhof hat eine langjährige Tradition und unschätzbare Erfahrung mit einem fundierten Angebot von professionellen Grundausbildungen und Fortbildungen in verschiedenen Methoden der Körperarbeit. Sie werden laufend den neuesten Erkenntnissen und Anforderungen angepasst und weiterentwickelt.

Wir bieten unter anderem Ausbildungen in folgenden Bereichen an:

*Shiatsu*

*Craniosacral Therapie*

*Akupressur Therapie*

*Trager Therapie*

*Ayurveda Massage*

*Tibetan Cranial Therapie*

*Qi Gong*

*Colon Hydro Therapie*

*Lymphdrainage*

*Medizinisches Wissen / Tronc Commun*

*Logotherapie*

*Geistiges Heilen*

*Systemische Aufstellungen*

*Esalen Massage*



Detaillierte Informationen finden Sie auf [www.kientalerhof.ch](http://www.kientalerhof.ch)

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie eine Beratung?

**Rufen Sie uns an – Tel. +41 33 676 26 76.**

**Wir freuen uns auf Ihr Interesse!**

# Der Kientalerhof

Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen ihren eigenen Weg finden und die Fülle ihrer Möglichkeiten kennen und ausschöpfen. Das Wissen darum trägt jeder in sich. Oft ist es verschüttet unter Druck, zu hohen Ansprüchen oder Angst.

Hier bei uns finden Sie Zeit, Stärkung und achtsame Begleitung, um zu Ihrer Lebendigkeit und Ihren Werten zu finden. Dabei helfen Ihnen die ruhige, ursprüngliche und kraftvolle Umgebung, Begegnungen mit Weggefährten/-innen und die vielfältigen Möglichkeiten des Lernens, die wir anbieten.

Die Ruhe des Ortes schafft beste Voraussetzungen für gemeinsames Lernen inmitten der Natur. Kraftvolle Stille in einer Berglandschaft, die uns die schöpferischen Mächte der Natur ahnen lässt: Der Kientalerhof ist ein inspirierender Ort.

Bei uns finden Sie eine besinnliche, erholsame und entspannte Atmosphäre, die Ihre Gedanken ins Fließen bringen und Ihre Konzentration sinngebend auf das Wesentliche zu richten unterstützt.

Ein wichtiges Merkmal unseres Hauses ist die von unseren Gästen sehr geschätzte kreative Naturküche. Unsere Küche ist schmackhaft, nahrhaft, sinnvoll, phantasievoll, frisch und «unique» – lassen Sie sich überraschen!

Unser Kurszentrum in Wetzikon ist speziell eingerichtet für körpertherapeutische Arbeit, so dass Sie hier die besten Voraussetzungen für intensives gemeinsames Lernen vorfinden. Der Kursort ist in Bahnhofsnähe Wetzikon und innert 15 Minuten von Zürich HB gut erreichbar. Wir sind nah bei Ihnen, damit Sie nah bei sich zuhause sind.



**Kientalerhof** Bildung Körperarbeit Bewusstseinsentfaltung Auszeit

Griesalpstrasse 44 CH-3723 Kiental | Zürcherstrasse 29 CH-8620 Wetzikon  
T: +41 33 676 26 76 | [info@kientalerhof.ch](mailto:info@kientalerhof.ch) | [www.kientalerhof.ch](http://www.kientalerhof.ch)

28.02.2019